

# 簡単・おいしい！おすすめメニュー

## レッスン10



### <キャロットライス>

～材料～2人分～

人参	30g
釜揚げシラス	7g
米	1合
塩	小さじ1/2
A {  ごま油	小さじ1
(またはサラダ油)	
酒	小さじ1

～作り方～

1. 米は洗ってざるにあげる。人参は皮をむき、鬼おろしですりおろす。なければ普通にすりおろす。
  2. 炊飯器に1の米と塩、Aを入れ通常どおりに水加減にする。
  3. さらに1の人参とシラスを加え普通に炊く。炊き上がったら、さっくり混ぜる。
- ♪ワンポイント♪ オレンジ色のご飯は彩りよく、シラスでカルシウムUP！

キャロットライス	エネルギー 247キロカロリー	たんぱく質 4.2g	脂質 1.3g	鉄分 0.6mg	カルシウム 22mg	塩分 0.7g
----------	--------------------	---------------	------------	-------------	---------------	------------

### <鶏肉のやわらか生姜照り煮>

●ポリ袋を使った 手間なし楽ちんパッククッキングです！

○貧血予防にも心がけて・・・ ★は鉄を含む食品です！

～材料～2人分～

鶏むね肉	半分
片栗粉	小さじ1/2
生姜	薄切り3枚
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

～作り方～

1. 鶏肉は身の厚い部分は観音開きのようにして、身をフォークでさしておく。
2. 生姜を薄切りにする。
3. ポリ袋に①②と調味料を加え、よくもみ、空気を抜いて。口を結ぶ。
4. 沸騰したなべに鶏肉の皮目を下にして入れて約20分加熱し(フタをして放置し)、取り出す。

#### 付け合せ

<小松菜とハムのサラダ>

★小松菜	70g
舞茸	70g
ハム	1枚
C { マヨネーズ	大さじ1/2
柚子こしょう	小さじ1/2
ミニトマト	4個

#### 付け合せ：小松菜とハムのサラダ

1. 小松菜は3cmの長さに切り、たっぷりの熱湯で好みの固さにゆでて水に取り、水気をしっかり絞る。
2. 舞茸は食べやすい大きさにほぐし、熱湯でサッとゆでてザルにあげ粗熱をとる。ハムは半分に切って細切りにする。
3. ボウルにCを混ぜ合わせておき、1と2を加え和え器に盛る。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分
鶏の柔らか照り煮	137キロカロリー	4.2g	1.3g	0.6mg	22mg	0.7g
小松菜とハムのサラダ	70キロカロリー	13.4g	3.5g	0.3mg	5mg	0.5g

### <ほうれん草の中華炒め>

～材料～2人分～



～作り方～

ビタミンCと一緒に鉄の吸収アップ



★ほうれん草	160g
★卵	1/2個
はるさめ	10g
長ねぎ	10g
生姜	少々
サラダ油	大さじ1弱
D { 塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
ごま油(香り付け)	少々

1. 長ねぎと生姜はみじん切りにする。
2. ほうれん草をさっとゆでて水にさらし、水気を切り、4cmの長さに切る。
3. はるさめは熱湯でもどし食べやすい長さに切る。
4. フライパンに分量のサラダ油を熱し、溶きほぐした卵を入れて炒り卵を作り取り出す。
5. 残りの油で1を炒め、香りが出たら2と3を加えDの塩、こしょう、しょうゆ、酒で味をつけ4を戻し入れ混ぜ合わせる。最後、香り付にごま油を入れてからめる。

ほうれん草の中華炒め	エネルギー 120キロカロリー	たんぱく質 3.9g	脂質 8.4g	鉄分 2.0mg	カルシウム 52mg	鉄分 0.4g
------------	--------------------	---------------	------------	-------------	---------------	------------

## <みそ汁> ~だしをとってみよう~



~材料~2人分~

じゃがいも	1/2個
わかめ(乾燥)	小さじ2
★味噌	大さじ1
水	2カップ
昆布	2~4cm1枚
★かつお節	ひとつかみ

~作り方~

1. 昆布はペーパーでふく。なべに昆布と水を入れておく。(30分~2時間) 弱火にかけ、沸騰直前で取り出す。
2. かつお節を入れて1~2分煮て火を止めて、かつお節が沈むまでそのまま置く。
3. こし器やザルにペーパーを敷いてこす。
4. じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切る。
5. だしを鍋に入れ4のじゃがいもを入れ中火にかけ柔らかくなるまで煮る。
6. 味噌をおたまで溶きながら入れ、わかめを加える。

お椀によそって出来上がり

みそ汁	エネルギー 41キロカロリー	たんぱく質 1.6g	脂質 0.4g	鉄分 0.5mg	カルシウム 22mg	塩分 0.8g
-----	-------------------	---------------	------------	-------------	---------------	------------

## <豆腐バーグ>

~材料~2人分~

★木綿豆腐	120g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	30g
人参	15g
★芽ひじき(乾燥)	2.5g
塩	少々
(A) こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
あん	
麺つゆ	10cc
水	20cc
生姜すりおろし	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
付け合せ	
<切干大根のサラダ>	
★切干大根(やわらかく戻す)	10g
ピーマン(千切り)	1/3個
パプリカ(赤:千切り)	1/3個
マヨネーズ	大さじ2/3
(B) しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
ミニトマト	4個

~作り方~

1. 豆腐はキッチンペーパーで軽く水切りする。ひじきはたっぷりの水でもどし細かく刻む。人参、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 玉ねぎ、人参、ひじきの順にしんなりするまで炒め冷ます。
3. ボウルにひき肉、1と2を入れてよく混ぜ、(A)の調味料を入れさらによく混ぜハンバーグの形に整える。(豆腐は握りつぶすように入れる)
4. 形を作り、熱したフライパンに油をひき4を入れ、中火で両面をこんがり焼く。(片面焼けてひっくり返したときフタをして弱火~中火にすると中まで火が通る。)
5. あんを作る。小鍋に麺つゆと水を入れ煮立ったら火を止め生姜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 4が焼けたら皿に盛りつけ、5のあんをかける。

♪ワンポイント♪

**すぐ食べない時は焼いてから冷凍してもOK!**

**食べる時はレンジでチンか焼き直してOK!**

付け合せ: 切干大根のサラダ

1. 戻した切干大根を食べやすい大きさに切り、さっとゆで水気を切り冷めたら絞る。ピーマンとパプリカもさっとゆで水気を切る。
2. (B)を混ぜ合わせておき、1を加え和える。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分
豆腐バーグ	148キロカロリー	13.2g	8.6g	1.8mg	74mg	0.5g
切干大根のサラダ	49キロカロリー	0.9g	3.1g	0.3mg	27mg	0.5g

## <レンジで作るドライカレー>

~材料~2人分~

★牛赤身ひき肉	100g
★大豆の水煮(缶詰)	80g
玉ねぎ	1/2個
しょうが	1/2片
にんにく	1/2片
カレールウ	2人分
温かいごはん	茶碗2杯分
パセリのみじん切り	適宜
油	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ2

~作り方~

1. 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. カレールウは粗く刻む。
3. 耐熱容器に1を入れサラダ油を回しかけ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。ひき肉・大豆の水煮を加えて同様に2分加熱する
4. ひき肉がポロポロになったら水1/2カップ弱・カレールウ・トマトケチャップを加えて混ぜ同様に5~6分加熱する。いったん取り出して全体を混ぜ、同様に1~2加熱する。
5. 器にごはんを盛ってパセリのみじん切りをふり4をかける。



ドライカレー	エネルギー 358キロカロリー	たんぱく質 7.1g	脂質 1.2g	鉄分 1.0mg	カルシウム 9mg	塩分 0g
--------	--------------------	---------------	------------	-------------	--------------	----------

## ＜たっぷりひじき春巻き＞



～材料～2人分（4個分）～

～作り方～

★鶏ひき肉	100g
★ひじき缶(ドライパック)	20g
絹ごし豆腐	30g
★冷凍むぎ枝豆	30g
ホールコーン缶	20g
春巻きの皮(ミニ)	4枚
＜下味＞	
A 生姜チューブ	1.5cm
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
＜小麦粉のり＞	
薄力粉	小さじ1
水	大さじ1
サラダ油	適量

1. ボウルにひき肉とひじき、豆腐、枝豆、コーン、下味Aの材料を入れてよく混ぜる
2. 春巻きの皮をひし形になるように置き、①を 1/4 量ずつのせる。手前から巻き、左右を折りたたんでさらに巻く。  
巻き終わりにのりの材料を混ぜたものを塗って止める。
3. フライパンにサラダ油を入れ、春巻き（巻き終わりを下にして）を並べ、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。

偏った食事を改善してね



たっぷりひじき春巻き	エネルギー 208キロカロリー	たんぱく質 9.6g	脂質 9.7g	鉄分 1.0mg	カルシウム 32mg	鉄分 0.8g
------------	--------------------	---------------	------------	-------------	---------------	------------

## ＜チーズとしらすのペペロンチーノ＞



～材料～2人分～

～作り方～

スパゲティ	120g
にんにく(みじん切り)	1片分
赤とうがらし(種を取って輪切り)	お好みで・・・1本分
しらす干し	大さじ4
パセリ(みじん切り)	小さじ2
パルメザンチーズ	大さじ2
(粉チーズでもOK)	
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

1. スパゲティはたっぷりの湯でゆでる。(袋のゆで時間を目安に)ゆで汁を残しておく。
2. フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを熱して香りを出し、ゆで上がった1、しらす干し、ゆで汁100mlを加えて混ぜる。  
パセリを加えてさらに混ぜ、塩、こしょうで味を整え火を止める。
3. 器に盛り、パルメザンチーズをかける。

チーズとしらすのペペロンチーノ	エネルギー 337キロカロリー	たんぱく質 17.1g	脂質 10.7g	鉄分 1.0mg	カルシウム 198mg	塩分 1.0g
-----------------	--------------------	----------------	-------------	-------------	----------------	------------

## ＜定番メニュー・レバニラ炒め＞ ～きちんと血抜きすれば臭みはないよ～

～材料～2人分～

～作り方～

★豚レバー	1パック
すり下ろしニンニク	お好みで
すり下ろししょうが	お好みで
酒	適量
しょうゆ	レバーが浸るくらい
ニラ	1束
ピーマン	お好みで
もやし	無くてOK
塩こしょう・味の素	適量

1. まず、レバーを多めの水に漬けて血抜きする。(1時間くらい)
2. 血抜きが終わったら、レバーの余分な水分をキッチンペーパーなどで拭き取り食べやすい大きさに切る。
3. 切ったレバーを、しょうゆ、酒、すりおろしニンニク・しょうがに30分以上くらい漬け込む。
4. 野菜は食べやすい大きさに切っておく。  
(今回は、ニラ、もやし、カラーピーマンを使用)
5. 〵(o)〵/ハイ ここまで来たら下準備完了☆
6. フライパンに油を熱しレバーを炒める。
7. レバーに火が通ったら野菜を加えてさっと炒める。
8. レバーの漬け汁、塩こしょう、味の素で味を整える。

レバニラ炒め	エネルギー 142キロカロリー	たんぱく質 23.3g	脂質 4.3g	鉄分 13.7mg	カルシウム 43mg	塩分 0.1g
--------	--------------------	----------------	------------	--------------	---------------	------------



### \*簡単おやつ ~甘さ控えめ あっさりデザート!



#### <ミルクゼリー>

~材料~

牛乳	200cc
粉ゼラチン	6g
砂糖	大さじ1.5
みかん缶(飾り)	1/4缶
バニラエッセンス	お好みで

~作り方~

1. 牛乳の半分(100cc)を沸騰させずに60℃程度に温める。砂糖を加えて溶かす。
2. いったん火を止め、ゼラチンの粉をそのまま投入。  
泡立ないように優しく混ぜてゼラチンを完全に溶かす。
3. 残りの牛乳と、お好みでバニラエッセンスを振り入れ混ぜる。
4. 型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。  
\*型の内側を水で濡らしておく、外しやすくなります。

ミルクゼリー	エネルギー 136キロカロリー	たんぱく質 6.0g	脂質 3.8g	鉄分 0.1mg	カルシウム 111mg	塩分 0.1g
--------	--------------------	---------------	------------	-------------	----------------	------------

#### <簡単チーズケーキ>



~材料~3人分~

マスカルポーネ	50g
生クリーム(ホイップ)	100ml
ビスケット	3枚
<b>B</b> インスタントコーヒー	小さじ1
(ノンカフェイン)	
お湯	25cc
★プルーン	3粒
みかん缶	適量
(季節のフルーツなど)	

~作り方~

1. マスカルポーネの添付ソースとBを混ぜ合わせる。ビスケットを砕き、器に入れて上からコーヒーソースをかける。
2. マスカルポーネを軟らかくし、生クリームとよく混ぜ合わせる。
3. ①のビスケットの上に③を流し入れる。
4. プルーンは種があるものは除き、食べやすく切り、みかん缶と一緒に③の上に飾り、冷蔵庫で冷やす。

チーズケーキ	エネルギー 287キロカロリー	たんぱく質 3.3g	脂質 18.2g	鉄分 0.4mg	カルシウム 75mg	塩分 0.2g
--------	--------------------	---------------	-------------	-------------	---------------	------------

#### <マーブルパウンドケーキ>

~材料~2人分~

ホットケーキミックス	100g
溶かしバター	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
卵	1個
牛乳	50cc
ココアパウダー	大さじ1/2

~作り方~

1. 卵をボールに割ってよく混ぜ、そこに牛乳、砂糖を加えさらによく混ぜます。
2. ①にホットケーキミックスを加え、だまが無くなるようによく混ぜて、溶かしバターを加えます。
3. 出来上がった生地を3/1量を取り分け、そこにココアパウダーを混ぜます。
4. 耐熱容器にプレーン生地を半分流し入れ、次にココア生地をまんべんなく流し入れ、最後に残ったプレーン生地を流し入れます。
5. 生地全体を箸などで軽くかき混ぜ、表面を均らします。
6. ふんわりラップをかけて、電子レンジ弱で約3~4分加熱し竹串などで刺して何も付いてこないようであれば出来上がり♪

マーブルパウンドケーキ	エネルギー 163キロカロリー	たんぱく質 5.1g	脂質 5.4g	鉄分 0.6mg	カルシウム 52mg	塩分 0.4g
-------------	--------------------	---------------	------------	-------------	---------------	------------

